آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۰۹
شنبه
۱۴۰۲•۰۵•۰۷
۱۱ محرم۱۴۴۵ / ۲۹ جولای ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

فواید پودر کاکائو برای سلامتی

پودر کاکائو یک طعم‌دهنده شناخته شده است که در حالت اولیه خود شیرین نیست. در ساخت چندین محصول مبتنی بر کاکائو از جمله شکلات، نوشیدنی، کیک، بستنی و موارد دیگر استفاده می‌شود. فواید سلامتی پودر کاکائو عبارتند از:

حاوی مواد مغذی

پودر کاکائو معمولا حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C، آهن، ویتامین B۶، منیزیم، کلسیم و موارد دیگر است. همچنین سرشار از پروتئین است و ممکن است حاوی کافئین باشد که منبع عالی انرژی است. از این‌رو، چندین ترکیب مفید در پودر به جنبه‌های مختلف سلامتی کمک می‌کند و سلامت کلی شما را بهبود می‌بخشد. پودر کاکائو حاوی چندین ماده مغذی است که به طرق مختلف سلامت و تندرستی شما را افزایش می‌دهد. اینها شامل التهاب، استرس، سلامت قلب و... است. علاوه بر این، تحقیقات در این زمینه در حال ظهور است و نیاز به تحقیقات بیشتری برای درک اثرات پودر کاکائو بر سلامتی شما وجود دارد.

تضمین سلامت قلب

یکی از مزایای مهم افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی این است که برای حفظ سلامت قلب مفید است. ثابت شده پودر کاکائو سلامت رگ‌های خونی شما را افزایش می‌دهد. جریان خون سالم برای حفظ سلامت قلب‌وعروق مهم است؛ نه تنها این، بلکه حفظ سلامت و عملکرد اندام‌های مختلف حیاتی بدن شما در دستان جریان خون شما قرار دارد و برای حفظ جریان خون، داشتن یک سیستم گردش خون سالم مهم است. سلامت شریان‌ها و رگ‌های خونی‌تان بسیار مهم است تا مطمئن شوید که تمام اندام‌های بدن شما مقدار کافی خون همراه با مواد مغذی و اکسیژن موجود در خونتان را دریافت می‌کنند. کاکائو با حفظ خاصیت ارتجاعی رگ‌های خونی به تنظیم جریان خون سالم در سراسر بدن کمک می‌کند.

کاهش خستگی

تحقیقات نشان می‌دهد پودر کاکائو خستگی را در افراد کاهش می‌دهد. فلاونوئیدهای موجود در پودر کاکائو به‌همراه محتوای بالای منیزیم به افزایش متابولیسم کمک می‌کند. از این‌رو، انرژی را برای افراد فراهم می‌کند که به آنها کمک می‌کند تا در حین انجام فعالیت‌ها فعال‌تر شوند و کمتر احساس خستگی کنند. خستگی از عوامل رایجی است که افراد به‌دلیل سبک زندگی، عادات غذایی، ساعات کاری و چندین عامل دیگر با آن مواجه هستند. از این‌رو، افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا سطح انرژی خود را افزایش دهید و بدون خستگی تمام کارها را انجام دهید. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که پودر کاکائو هوشیاری را بهبود می‌بخشد و انرژی را به ترتیب ۴۵ و ۸۰ درصد افزایش می‌دهد.

تقویت سلامت روده

پودر کاکائو ممکن است سرشار از فیبر باشد. این فیبرها برای تقویت فرآیندهایی مانند هضم و حرکت روده و همچنین بهبود سلامت روده مفید هستند. طبق تحقیقات، پودر کاکائو فعالیت آنزیم‌های گوارشی و همچنین جذب موادمغذی را افزایش می‌دهد و در عین حال عملکرد گوارشی شما را بهبود می‌بخشد؛ به همین دلیل است که افراد زیادی از پودر کاکائو در کاهش‌وزن یا مدیریت وزن استفاده می‌کنند. همچنین پودر کاکائو برای کنترل اشتها شناخته شده است زیرا به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

حفظ فشارخون

کاکائو حاوی فلاوونول‌هایی است که برای افزایش سلامت رگ‌های خونی مفید هستند. فشارخون بر اساس میزان فشاری است که خون به دیواره رگ‌ها یا رگ‌های خونی وارد می‌کند. این روزها تعداد افرادی که از فشارخون بالا رنج می‌برند رو به افزایش است. از این‌رو، افراد می‌توانند پودر کاکائو را برای کمک به بهبود وضعیت فشارخون خود اضافه کنند. با افزایش سلامت رگ‌های خونی، آنها را قادر می‌سازد تا به‌طور موثر گشاد شوند و جریان خون مستقیم را در سراسر بدن حفظ کنند. این به نوبه خود به کاهش خطر لخته شدن خون کمک می‌کند و سطح فشارخون را همیشه سالم نگه می‌دارد. طبق تحقیقات، افرادی که روزانه پودر کاکائو مصرف می‌کردند، کاهش فشارخون را به طور موثر مشاهده کردند.

بهبود سلامت مغز

فلاونوئیدهای موجود در پودر کاکائو بسیار مفید هستند و تأثیر مثبتی بر مغز شما دارند؛ طبق تحقیقات، پودر کاکائو سلامت مغز شما را بهبود می‌بخشد و عملکردهای شناختی و بینایی را تقویت می‌کند. همچنین به بهبود تفکر در بزرگسالانی که دچار اختلال شناختی هستند کمک می‌کند.

کاهش ابتلا به دیابت

تحقیقات نشان می‌دهد که کاکائو ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند. این به این دلیل است که کاکائو ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد که به حفظ سطح قندخون در همه زمان‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، با توجه به تحقیقات انجام شده بر روی افراد بدون دیابت ثابت شده است که پودر کاکائو شانس ابتلا به دیابت یا پیش دیابت را کاهش می‌دهد. با این حال، رژیم غذایی و عوامل سبک زندگی نیز در این مطالعه در نظر گرفته شد.

ضدپیری

اکنون افراد می‌توانند برای اثرات ضدپیری به پودر کاکائو و محصولات مرتبط متوسل شوند. طبق تحقیقات، محتویات موجود در پودر کاکائو به کاهش زوال‌شناختی یا کاهش اثرات پیری بر سلامت شناختی شما کمک می‌کند. علاوه بر این، داشتن یک رژیم غذایی غنی از فلاوونوئیدها با کاهش خطر زوال‌عقل در افراد مسن مرتبط است. همچنین کاکائو برای حفظ سلامت پوست مفید است زیرا آنتی‌اکسیدان موجود در پودر کاکائو از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. این به نوبه خود سلول‌های پوست شما را سالم نگه می‌دارد و از این‌رو شما را قادر می‌سازد با از بین بردن اثرات پیری، جوان به نظر برسید. می‌توانید کاکائو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید یا از محصولات مختلف کاکائو که برای مصارف خارجی موجود است استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که پودر کاکائو آبرسانی پوست را تا ۲۱ درصد افزایش می‌دهد، پوست را صاف می‌کند و به‌طور موثر درخشش طبیعی پوست شما را افزایش می‌دهد.

کاهش التهاب

تحقیقات نشان می‌دهد که پودر کاکائو غنی از فلاوونول است و برای کاهش التهاب بسیار مفید است؛ با این حال، اثر پودر کاکائو بر التهاب مزمن نیاز به مطالعه دارد. کنترل التهاب باعث می‌شود که اندام‌های شما سالم بمانند و به‌خوبی کار کنند.

عوارض دیابت برای سلامتی

دیابت یک اختلال متابولیسم است و نوع کنترل نشده آن فرد را مستعد ابتلا به عوارضی مانند نارسایی کلیه، حمله قلبی، سکته‌مغزی، نابینایی و فشارخون بالا می‌کند. با وجود دور از ذهن بودن، دیابت حتی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و افسردگی را افزایش دهد. دیابت عوارض طولانی مدتی دارد که عبارتند از:

نوروپاتی دیابتی

وجود گلوکز اضافی به رگ‌های خونی که تقویت‌کننده اعصاب هستند آسیب می‌رساند. این عارضه بیشتر در پاها رخ می‌دهد و علائمی مانند بی‌حسی، سوزن‌سوزن شدن، درد یا سوزش را ایجاد می‌کند که از نوک انگشتان دست یا «پا» شروع می‌شود و به آرامی به سمت بالا حرکت می‌کند. همچنین می‌تواند باعث آسیب عصب‌های مرتبط با هضم و بروز مشکلاتی مانند استفراغ، حالت تهوع، یبوست شود.

بیماری‌های قلبی‌وعروقی

در بیماران مبتلا به دیابت، خطر بیماری قلبی یا سکته ۲ برابر می‌شود، زیرا این بیماری به اعصاب یا رگ‌های خونی که قلب را کنترل می‌کنند آسیب می‌رساند.

آسیب به کلیه

کلیه‌ها میلیون‌ها خوشه خونی کوچک (گلومرولی) هستند که ضایعات را از خون شما فیلتر می‌کنند. دیابت می‌تواند به این سیستم فیلترینگ ظریف آسیب برساند. آسیب جدی می‌تواند منجر به نارسایی کلیه یا بیماری برگشت‌ناپذیر کلیه شود که ممکن است نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه داشته باشد.

آسیب پا

آسیب عصبی در پا و یا فقر جریان خون به پاها باعث افزایش خطر عوارض مختلف پا می‌شود. این حالت باعث عفونت‌های جدی در پا می‌شود که اغلب به ندرت بهبود می‌یابند. در نهایت این عفونت منجر به قطع عضو می‌شود.

یادداشت

نکاتی در مورد پوکی استخوان

صفیه عشوری مقدم
متخصص زنان و زایمان

کاهش تراکم استخوان یا همان پوکی‌استخوان معضلی است که از قدیم‌الایام وجود داشته و دارد. متأسفانه این بیماری با تغییر سبک زندگی و کم‌تحرکی افراد و رژیم‌های نامناسب و فست‌فودی شیوع بیشتری پیدا کرده است. تراکم استخوان انسان در سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی تشکیل نمی‌شود بلکه در دهه دوم زندگی است که فرد در تغذیه و تحرک و فعالیت‌های فیزیکی باید دقت داشته باشد و به‌جای نشستن باید مرتب ورزش‌های سالم و فعالیت‌های به اندازه و مناسب داشته باشد و از مواد غذایی حاوی کلسیم بیشتر مانند لبنیات استفاده کند. اگر می‌خواهیم در آینده زنان سالم‌تری داشته باشیم که فرزندان سالم‌تری به دنیا بیاورند و دوران میانسالی و کهنسالی بهتری را تجربه کنند باید به فرزندان آموزش دهیم که در همین دهه دوم زندگی یعنی بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی تغذیه سالم و تحرک کافی داشته باشند. پوکی‌استخوان یک بیماری بی‌علامت است و به‌طور ناگهانی فرد را از کار می‌اندازد به‌طوری که فرد با یک ضربه کوچک دچار شکستگی دست و پا و لگن می‌شود. بیماری پوکی استخوان درمان ندارد اما به کمک داروها و مصرف برخی مواد غذایی می‌توان سرعت کاهش تراکم استخوان فرد را متوقف کرد. تغذیه سالم و قرص کلسیم نقش بسیار موثر و تعیین کننده‌ای در جلوگیری از کاهش تراکم استخوان دارد.

ویژه

یبوست می‌تواند نشانه ابتلا به زوال‌عقل باشد

یک مطالعه اولیه نشان می‌دهد که یبوست مزمن نه‌تنها ممکن است نشانه‌ای از سلامت روده باشد، بلکه یک علامت هشدار بالقوه برای زوال‌عقل است. محققان دریافتند که در بین بیش از ۱۱۰ هزار بزرگسال میانسال و مسن افرادی که به‌طور مزمن یبوست داشتند، نشانه‌هایی از پیرشدن مغز وجود دارد. وانگ از محققان این پژوهش گفت: «افراد می‌توانند با خوردن غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات و ورزش منظم، از یبوست پیشگیری کنند و سلامت روده خود را بهبود بخشند. تحقیقات دیگر همان عادات سبک زندگی را با کاهش خطر زوال‌شناختی مرتبط با افزایش سن و زوال عقل مرتبط کرده است.»

کشف سطوح بالایی از فلزات سمی در آبمیوه‌ها

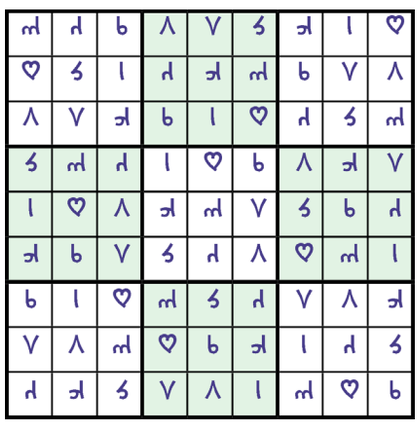
براساس یک مطالعه برخی نوشیدنی‌های محبوب حاوی فلزات سمی در مقادیری فراتر از استانداردها هستند. در این تحقیق ۶۰ نوشیدنی مورد آزمایش قرار گرفت و مشخص شد که ۵ مورد از آنها حاوی غلظت بالاتری از یک فلز سمی است. در این تحقیق ۲ آبمیوه مختلف حاوی غلظت آرسنیک بیش از استاندارد ۱۰ میکروگرم در لیتر بودند؛ یک آب زغال اخته، یک میوه مخلوط و آب هویج و یک شیر جو دوسر همگی دارای سطوح کادمیوم فراتر از استاندارد ۳ قسمت در میلیارد بودند. گودبو، نویسنده اصلی گفت: «مردم باید از دادن آبمیوه‌های مخلوط یا شیرهای گیاهی با حجم بالا به نوزادان و کودکانخودداری کنند. آرسنیک، سرب و کادمیوم مواد سرطان‌زای شناخته‌شده‌ای هستند و به‌خوبی ثابت شده که باعث آسیب اندام‌های داخلی و آسیب‌های شناختی در کودکان می‌شوند.»

کمردرد مزمن ناشی از نشستن زیاد است

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: حدود ۸۵ درصد کمردردهای حاد و مزمن به‌واسطه فشار زیاد به ستون فقرات ناشی از نحوه فعالیت نامناسب و نشستن طولانی‌مدت بروز پیدا می‌کند. احمد موذن‌زاده افزود: افرادی که کار پشت‌میزنشینی دارند، بیشتر دچار کمردرد می‌شوند و باید همواره از نشستن یا ایستادن به طور خمیده خودداری و سعی شود با قراردادن ستون فقرات در حالتی راست و قائم، فشار کمتری به کمر خود وارد کرد. موذن‌زاده هشدار داد که استفاده زیاد از وسایل رایانه‌ای مشکلات عضلانی و اسکلتی را در کودکان و نوجوانان افزایش داده است به‌طوری که باعث فشار بیش از حد به ستون فقرات به‌ویژه در ناحیه گردن می‌شود. به‌گفته موذن‌زاده، استفاده زیاد از لپ‌تاپ و موبایل در حالت خوابیده قدرت عضلانی را کاهش می‌دهد و می‌تواند عواقبی مانند مشکلات دیسکی و.. درپی داشته باشد.

جدول سودوکو

	۵			۷	۸	۶	۴	
۶	۲	۱	۴	۹	۵			۸
		۸	۲			۵		
	۳		۷	۲	۶		۹	۴
	۹		۸	۳			۵	
	۴			۵	۱		۳	
۳		۲	۵		۹			
		۹	۳	۴		۱		۵
		۴	۶	۸				



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

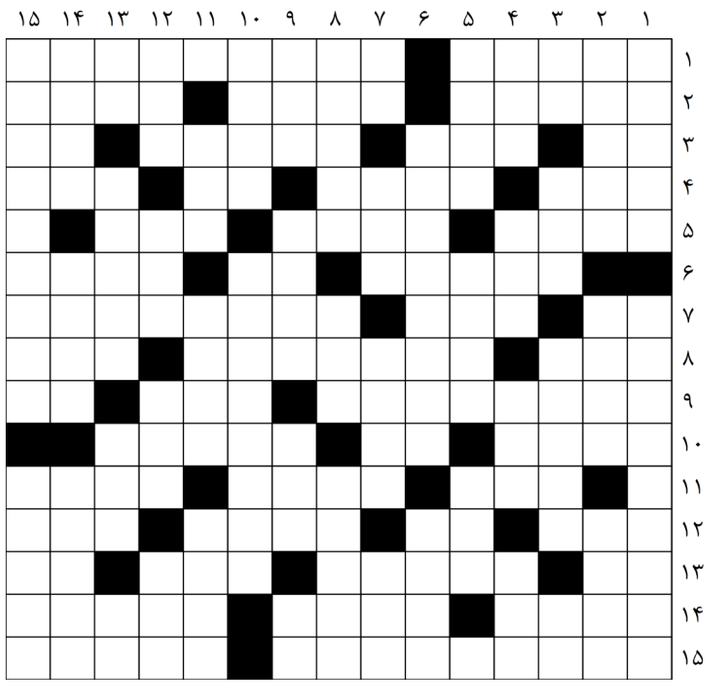
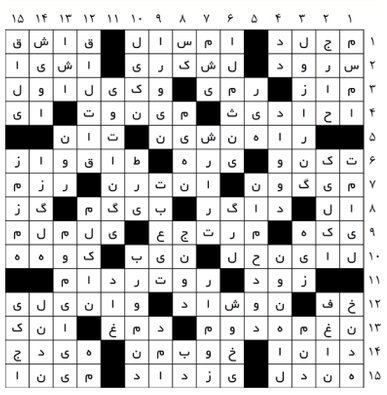
شماره ۱۶۰۹

افقی

۱- حادثه- ریزبین ۲- ازمقاطع تحصیلی- امر به نواختن- لقب پادشاهان روس بود ۳- واحدسطح- ازکلمات سوالی- کسی که مطلبی را از زبانی به زبان دیگر ترجمه کند- نوعی پیشوندمضارع ۴- تفاله عسل- سرقت- طرف‌وجهت- آقاومولا ۵- عدم رشد طبیعی- توهین‌آمیز- غاری که پیامبر اکرم(ص) در آنجا مبعوث شدند ۶- برنج بی‌پوست- حرف پوست‌کنده- پرنده‌ای از راسته کبوتران ۷- مقابل زیر- بندوطناب- پول کرایه ۸- اسب چاپار- فقیری- جواب مثبت ۹- اصطلاحی در فیلم‌سازی- اخلالگر- حرف پیروزی ۱۰- با نظم‌وترتیب- حرف دهن‌کجی- قوم مغول ۱۱- میانه روز- شهری در استان اردبیل- بازرگانان ۱۲- کلام غیرمنظوم- هواپیمای سریع- مقابل رفتن- فهرست غذا ۱۳- خشکی- کشوری آسیایی- پایتخت اتریش- گرفتنی از هوا ۱۴- اکنون- پاره‌وکهنه- خصلت‌ها ۱۵- رودی در استان اصفهان- سدی در مصر

عمودی

۱- سقزفرنگی- فیلمی به کارگردانی مهرشاد کارخانی ۲- رفتن به‌تنهایی- برق‌رسان اتومبیل- یکی از صورت‌های فلکی ۳- همراه فراوان!- خوی‌وسرشت- چشم به‌راه- گیاه مرداب ۴- نظریات‌وعقاید- دروازه‌بان- بخشش- مخفف لیکن ۵- پیشواورهبر- برشته‌کن- امیدواری ۶- معادل فارسی تستی- مهره شیشه‌ای ۷- خودم- وسیله نخ‌ریسی- سمت راست- خطی در دایره ۸- روزانه- شکلک- پایتخت کشور لسوتو ۹- اصطلاحی در فیلمبرداری- نام مبارک مادر امام‌مهدی(عج)- گروه ورزشی- ضربه سر در فوتبال ۱۰- ذخیره- پایتخت نپال ۱۱- زخم- شکل‌وقیافه- شبیه به نی ۱۲- ظلم‌وجور- استانی در سوریه- بی‌سروپا- ناپاک شرعی ۱۳- بوی پشم سوخته- پایکوبی سنتی برزیلی- سنگسار کردن- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۴- بدهکارومقروض- سالک‌وپیرو- پیامبران ۱۵- یک موجود افسانه‌ای آبزی- نویسنده فرانسوی



حل جدول ۱۶۰۸